

Mayo 2024 EHS Menu de Almuerzo



EDMONDS COLLEGE
HEAD START, EARLY
HEAD START, AND ECEAP



Martes

Miercoles

Jueves

7
Sopa de Espárragos
(Espárragos, Cebolla,
Ajo)

Huevo Cocido
WGR Palito de Pan
Peras

6-11 meses

Sopa, Huevo Cocido,
WGR Palito de Pan, Peras

7

8
WGR Pan de Pita
Hummus
Palitos de Queso
Pepino
Platanos

6-11 meses

WGR Pita, Hummus,
Pepino

8

9
Ensalada de Pasta
(WGR Pasta, Pesto,
Pollo, Espárragos, To-
mates, Queso)
Pepino con Dip
Mandarinas

6-11 meses

Pasta, Pepino, Man-
darinas

9

14
Sopa Minestrone
(Pasta, Frijol Blanco, To-
mate, Espárragos)
Huevo Cocido
WGR Panecillo
Duraznos

6-11 meses

Sopa, WGR Panecillo,
Huevo Cocido, Duraznos

14

15
Sandwich de Ensalada
de Átun con WGR Pan
Brocoli con Dip
Sandia

6-11 meses

Ensalada de Átun,
Brocoli al Vapor,
Sandia

15

16
Chile del suroeste
(Frijoles, Zanahorias,
Maíz, Pimiento, Cebol-
la)
WGR Panecillo
Piña

6-11 meses

Chili, WGR Panecillo,
Piña

16

21
Sopa de tomate y alb
haca
(Tomate, Calabacin)
Palitos de Queso
WGR Panecillo
Peras

6-11 meses

Sopa, WGR Panecillo,
Queso, Peras

21

22
Ensalada de Maca-
rones
(Zanahoria, Espárra-
gos, Queso, Pimiento)
Huevo Cocido
Arándano

6-11 meses

Macarones, Huevo
Cocido, Duraznos

22

23
Pollo Desmenuzado con
salsa BBQ en Pan Inte-
gral
Batatas Horneadas
Salsa de Manzana

6-11 meses

Pollo desmenuzado,
Batatas Horneadas
Salsa de Manzana

23

A los niños de 12-23 meses de edad se les ofrece leche integral y de los 24 meses en adelante se les ofrece leche 1% con el almuerzo.

A los bebés de 0-11 meses se les ofrece leche materna, fórmula, y cereal de bebés fortificado con hier-

WGR" significa "enriquecido en grano integral" y especifica que el producto contiene por lo menos 50% de granos integrales.

No se usan cacahuates, productos de Puerco en la preparación de ningún platillo del menú.

~Espárragos~



El tallo del Espárrago crece directamente en la tierra y se cosecha de Abril a Junio. ¡Pueden Crecer hasta una pulgada por hora!

Los espárragos son deliciosos hervidos, azados, o refritos. ¡Pruebe en agregarlos a sus platillos refritos, sopas o tacos!

Los espárragos son altos en ácido fólico, Vitamina K, Vitamina A, y antioxidante, los cuales ayudan a que el cuerpo funcione correctamente.

Los niños pueden ayudar a preparar los espárragos al: Ayudar a quitar las puntas blancas, cortar los espárragos cocidos con un cuchillo: ¡Usando las manos para mezclar espárragos y aceite de oliva, sal y pimienta, para preparar para azar!

Oven Roasted Asparagus Recipe

INGREDIENTS

1 Bunch Asparagus	1/2 tsp Salt
3 Tbsp Oil	1/2 tsp Pepper
1 1/2 Tbsp Parmesan Cheese	1 clove Minced Garlic

DIRECTIONS

1. Preheat oven to 425 degrees
2. Place trimmed asparagus in mixing bowl or plastic bag. Drizzle with oil of choice then sprinkle with remaining ingredients. Toss to coat asparagus spears.
3. Arrange asparagus in a single layer on a baking sheet.
4. Bake in preheated oven until just tender, about 10 minutes depending on thickness. Enjoy!

Este institucion es un proveedor de oportunidades iguales.